

# Helena JAVORNIK



Rojena	26.03.1966, Celje	
Višina - teža	162 cm, 53 kg	
Klub	AD Slovenska Bistrica (leta 1991)	
	AD TAM, Maribor (od leta 1992 do leta 1996)	
	AD Štajerska, Maribor (od leta 1997 do oktobra leta 1998)	
	AD Maribor 98 (od novembra leta 1998 do oktobra leta 1999)	
	AK Zreče (od novembra leta 1999 do februarja leta 2008)	
	AK Betnava, Maribor (od marca leta 2008 do julija leta 2010)	
	AD Štajerska, Maribor (od avgusta leta 2010)	
Trener	Podgornik Borut	
Reprezentančni nastop	51x članice	
Priznanja	1998	atletinja leta pri članicah (3. mesto)
	2003	Bloudkova plaketa za pomembne tekmovalne dosežke v atletiki
	2003	atletinja leta pri članicah (2. mesto)
	2004	atletinja leta pri članicah (3. mesto)

## Razvoj rezultata - na prostem

	800 m	1000 m	1500 m	1 milja	2000 m	3000 m	5000 m	10.000 m	10 km	1 ura	20.000 m	21.098 m	30 km	42.195 m
1991								40:10.96						2:49:30
1992								35:53.82				1:13:45		2:37:09
1993						9:42.10		34:51.75				1:13:39		2:37:27
1994			4:53.60		6:23.41	9:52.01		34:29.02				1:16:04		2:34:50
1995			-		-	-	17:33.19	-				1:14:48		2:34:29
1996			-		-	9:46.22	16:25.01	-		16.527	1:12:58	1:12:52		2:34:41
1997	2:12.27		4:12.59	4:33.00	6:00.64	8:58.14	15:35.18	33:02.79		-	-	1:12:51		2:40:05
1998	-	2:47.62	4:12.12	4:34.75	-	9:12.13	15:27.50	32:52.28		-	-	1:14:14		2:32:33
1999	-	3:00.21	4:07.34		6:00.38	9:01.50	15:15.40	34:07.64		-	-	1:11:52		2:39:50
2000	2:05.32	2:44.03	4:06.77		5:56.45	8:50.71	15:27.68	32:44.40		-	-	1:14:51		-
2001			4:10.06			9:05.13	15:23.45	-		-	-	1:14:38		-
2002			4:09.32			8:53.71	15:32.90	-		-	-	1:11:45		2:28:15
2003			4:20.97			9:21.95	15:36.81	31:56.90	32:29	-	-	1:11:03		2:28:13
2004						9:49.26	17:02.84	31:06.63	-	-	-	1:09:22		2:27:33
2005						-	-	-	33:09	-	-	1:09:53	1:43:46	2:29:18
2006						9:29.46	16:36.79	33:33.91	35:30	17.070	1:10:30.4	1:12:34	1:45:11	2:29:37
2007							16:36.91	33:43.21	34:00			1:10:32	1:44:01	2:28:53
2008							16:51.68	33:07.49				1:11:54		2:28:36
2009							-					-		-
2010							-					1:17:30		-
2011							18:14.81					1:19:11		2:45:34
2012												1:18:36		2:48:34

\* kazen po točki 32.2(a) Pravil za atletska tekmovanja (od 11. junija 2008 do 10. junija 2010)

## Razvoj rezultata - dvorana

	1500 m	3000 m
1992		10:13.2
1993		-
1994		-
1995		-
1996		-
1997	4:20.63	9:28.5
1998	4:15.03	8:56.00
1999	4:10.45	8:53.40
2000	4:08.37	8:52.36
2001	4:06.22	8:48.57
2002	4:08.10	8:47.49

Ostali boljši rezultati na prostem		
2005	20km	1:07:57
2006	25.000m	1:28:22.60
2005	25km	1:25:34

Ostali boljši rezultati dvorana		
2002	1 milja	4:29.35
2002	2000m	5:44.93

## Reprezentančni nastopi

1993	Svetovno prvenstvo na prostem, Stuttgart (GER) maraton (2:51:06) - 20. mesto	2000	Evropski pozivni miting, Lizbona (POR) 10.000 m (32:44.40) - 19. mesto
1993	Sredozemske igre, Narbonne (FRA) maraton (2:42:58) - 1. mesto	2000	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Bydgoszcz (POL) 1500 m (4:06.77) - 8. mesto 3000 m (8:50.71) - 3. mesto
1993	Pokal Evrope Bruno Zauli, 2. liga - 1. sk., Beljak (AUT) 10.000 m (34:51.75) - 1. mesto	2000	6-boj AUT-CRO-ITA-HUN-ROM-SLO, Ljubljana (SLO) 3000 m (9:08.00) - 1. mesto
1994	Svetovno prvenstvo na prostem, Budimpešta (HUN) kros 6.220 m (23:23) - 131. mesto	2001	Svetovno prvenstvo v dvorani, Lizbona (POR) 1500 m (4:15.76) - 8. mesto
1994	Evropsko prvenstvo na prostem, Helsinki (FIN) maraton - odstop	2001	Sredozemske igre, Tunis (TUN) 1500 m (4:18.51) - 6. mesto 5000 m (15:56.67) - 4. mesto
1994	Pokal Evrope Bruno Zauli, 2. liga - 3. sk., Ljubljana (SLO) 10.000 m (34:29.02) - 3. mesto	2001	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Budimpešta (HUN) 3000 m (9:05.13) - 4. mesto
1995	Evropsko prvenstvo na prostem, Alnwick (GBR) kros 4500 m (15:11) - 54. mesto	2002	Evropsko prvenstvo na prostem, München (GER) 1500 m (4:18.46) - kvalifikacije (29. mesto) 5000 m (16:06.32) - 14. mesto
1996	Poletne olimpijske igre, Atlanta (USA) maraton (2:46:58) - 53. mesto	2002	Evropsko prvenstvo v krosu, Medulin (CRO) kros 6170 m (20:16) - 1. mesto
1996	Evropsko prvenstvo na prostem, Charleroi (BEL) kros 5000 m (18:41) - 53. mesto	2002	Evropsko prvenstvo v dvorani, Dunaj (AUT) 3000 m (9:04.83) - 9. mesto
1996	Pokal Evrope Bruno Zauli, 1. liga - 1. sk., Lizbona (POR) 5000 m (16:25.01) - 5. mesto	2002	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Sevilla (ESP) 5000 m (15:32.90) - 3. mesto
1997	Svetovno prvenstvo na prostem, Atene (GRE) 1500 m (4:16.21) - kvalifikacije (30. mesto) 5000 m (16:28.38) - kvalifikacije (32. mesto)	2002	6-boj CRO-HUN-ITA-SLO I-SLO II-SVK, Ljubljana (SLO) 3000 m (9:14.28) - 1. mesto
1997	Svetovno prvenstvo v krosu, Torino (ITA) kros 6000 m (22:40) - 68. mesto	2003	Svetovno prvenstvo na prostem, Pariz (FRA) 10.000 m (32:01.57) - 18. mesto
1997	Svetovno prvenstvo v polmaratonu, Košice (SVK) polmaraton (1:12:51) - 31. mesto	2003	Svetovno prvenstvo v krosu, Lausanne (SUI) kros 7920 m (27:48) - 20. mesto
1997	Sredozemske igre, Bari (ITA) 10.000 m (33:16.59) - 4. mesto	2003	Svetovno prvenstvo v polmaratonu, Vilamoura (ESP) polmaraton (1:11:17) - 11. mesto
1997	Pokal Evrope Bruno Zauli, 1. liga - B sk., Dublin (IRL) 3000 m (9:02.18) - 2. mesto 5000 m (15:49.36) - 3. mesto	2003	* Svetovne vojaške igre, Catania (ITA) 5000 m (16:25.52) - 8. mesto
1997	Evropski pozivni miting, Barakaldo (ESP) 10.000 m (33:02.79) - 10. mesto	2003	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Velenje (SLO) 3000 m (9:21.95) - 5. mesto 5000 m (16:17.99) - 5. mesto
1997	6-boj AUT-CRO-CZE-GBR-HUN-SLO / dvorana, Dunaj (AUT) 1500 m (4:20.63) - 4. mesto	2003	Evropski pozivni miting, Atene (GRE) 10.000 m (31:56.90) - 4. mesto
1998	Evropsko prvenstvo na prostem, Budimpešta (HUN) 5000 m - odstop 10.000 m (33:16.40) - 14. mesto	2004	Poletne olimpijske igre, Atene (GRE) 10.000 m (31:06.63) - 10. mesto
1998	Evropsko prvenstvo v krosu, Ferrara (ITA) kros (20:11) - 49. mesto	2004	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Istanbul (TUR) 3000 m (10:13.38) - 8. mesto
1998	Pokal Evrope Spar, Super liga, Sankt Petersburg (RUS) 3000 m (9:12.13) - 5. mesto 5000 m (15:27.50) - 4. mesto	2004	Evropski pozivni miting, Maribor (SLO) 10.000 m (32:31.36) - 4. mesto
1998	Evropski pozivni miting, Lizbona (POR) 10.000 m (32:52.28) - 10. mesto	2005	* Svetovno vojaško prvenstvo v maratonu, Benetke (ITA) maraton (2:32:13) - 1. mesto
1998	6-boj ESP-FRA-ITA-POR-RUS-SLO / dvorana, Genova (ITA) 3000 m (9:05.75) - 5. mesto	2006	* Svetovno vojaško prvenstvo v krosu, Tunis (TUN) kros 4600 m (15:04) - 10. mesto
1999	Svetovno prvenstvo na prostem, Sevilla (ESP) 5000 m (15:28.41) - kvalifikacije (16. mesto)	2006	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Thessaloniki (GRE) 3000 m (9:29.46) - 7. mesto 5000 m (16:58.51) - 6. mesto
1999	Svetovno prvenstvo v dvorani, Maebashi (JPN) 3000 m (9:00.92) - 9. mesto	2006	Evropski pokal na 10.000 m, Antalya (TUR) 10.000 m (33:33.91) - 17. mesto
1999	* Svetovne vojaške igre, Zagreb (CRO) 1500 m (4:07.34) - 1. mesto 5000 m (15:37.50) - 3. mesto	2007	Svetovno prvenstvo na prostem, Osaka (JPN) maraton (2:42:03) - 30. mesto
1999	Evropski pozivni miting, Barakaldo (ESP) 10.000 m - odstop	2007	* Svetovne vojaške igre, Hyderabad (IND) 10.000 m (33:42.21) - 7. mesto
2000	Poletne olimpijske igre, Sydney (AUS) 1500 m (4:18.18) - kvalifikacije (34. mesto) 5000 m (16:09.60) - kvalifikacije (40. mesto)	2007	Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Milano (ITA) 5000 m (16:36.91) - 5. mesto
2000	Evropsko prvenstvo v dvorani, Gent (BEL) 3000 m (9:00.85) - 10. mesto	2008	Evropski pokal na 10.000 m, Istanbul (TUR) 10.000 m (33:07.49) - 9. mesto

# MEDNARODNA TEKMOVANJA

## POLETNE OLIMPIJSKE IGRE

### 26. Poletne olimpijske igre, Atlanta (USA), 26.07. - 04.08.1996

Maraton	finale (28.07.)	2:46:58 (53. mesto)
---------	-----------------	---------------------

### 27. Poletne olimpijske igre, Sydney (AUS), 22.09. - 01.10.2000

1500 m	kvalifikacije (27.09.)	4:18.18 (12. mesto v 3. sk.) / 34. mesto
5000 m	kvalifikacije (22.09.)	16:09.60 (13. mesto v 1. sk.) / 40. mesto

### 28. Poletne olimpijske igre, Atene (GRE), 18. - 30.08.2004

10.000 m	finale (27.08.)	31:06.63 (10. mesto)
----------	-----------------	----------------------

## SVETOVNO PRVENSTVO NA PROSTEM

### 4. Svetovno prvenstvo na prostem, Stuttgart (GER), 13. - 22.08.1993

Maraton	finale (15.08.)	2:51:06 (20. mesto)
---------	-----------------	---------------------

### 22. Svetovno prvenstvo v krosu, Budimpešta (HUN), 26.03.1994

Kros 6220 m	23:23 (131. mesto)
-------------	--------------------

### 6. Svetovno prvenstvo na prostem, Atene (GRE), 01. - 10.08.1997

1500 m	kvalifikacije (02.08.)	4:16.21 (11. mesto v 2. sk.) / 30. mesto
5000 m	kvalifikacije (07.08.)	16:28.38 (15. mesto v 2. sk.) / 32. mesto

### 25. Svetovno prvenstvo v krosu, Torino (ITA), 23.03.1997

Kros 6020 m	22:40 (68. mesto)
-------------	-------------------

### 6. Svetovno prvenstvo v polmaratonu, Košice (SVK), 04.10.1997

Polmaraton	1:12:51 (31. mesto)
------------	---------------------

### 7. Svetovno prvenstvo na prostem, Sevilla (ESP), 20. - 29.08.1999

5000 m	kvalifikacije (24.08.)	15:28.41 (11. mesto v 2. sk.) / 16. mesto
--------	------------------------	---

### 9. Svetovno prvenstvo na prostem, Pariz (FRA), 23. - 31.08.2003

10.000 m	finale (23.08.)	32:01.57 (18. mesto)
----------	-----------------	----------------------

### 31. Svetovno prvenstvo v krosu, Lausanne (SUI), 29. - 30.03.2003

Kros 7920 m (29.03.)	27:48 (20. mesto)
----------------------	-------------------

### 12. Svetovno prvenstvo v polmaratonu, Vilamoura (ESP), 04.10.2003

Polmaraton	1:11:17 (11. mesto)
------------	---------------------

### 11. Svetovno prvenstvo na prostem, Osaka (JPN), 25.08. - 02.09.2007

Maraton	finale (02.09.)	2:42:03 (30. mesto)
---------	-----------------	---------------------

## SVETOVNO PRVENSTVO V DVORANI

### 7. Svetovno prvenstvo v dvorani, Maebashi (JPN), 05. - 07.03.1999

3000 m	finale (07.03.)	9:00.92 (9. mesto)
--------	-----------------	--------------------

### 8. Svetovno prvenstvo v dvorani, Lizbona (POR), 09. - 11.03.2001

1500 m	kvalifikacije (10.03.)	4:11.28 (4. mesto v 1. sk.)
	finale (11.03.)	4:15.76 (8. mesto)

## SVETOVNA VOJAŠKA TEKMOVANJA

### 2. Svetovne vojaške igre, Zagreb (CRO), 08. - 17.08.1999

1500 m	finale (16.08.)	4:07.34 (1. mesto)
5000 m	finale (15.08.)	15:37.50 (3. mesto)

### 3. Svetovne vojaške igre, Catania (ITA), 06. - 08.12.2003

5000 m	finale (07.12.)	16:25.52 (8. mesto)
--------	-----------------	---------------------

### Svetovno vojaško prvenstvo v maratonu, Benetke (ITA), 23.10.2005

Maraton	2:32:13 (1. mesto)
---------	--------------------

### Svetovno vojaško prvenstvo v krosu, Tunis (TUN), 03.10.2006

Kros 4600 m	15:04 (10. mesto)
-------------	-------------------

### 4. Svetovne vojaške igre, Hyderabad (IND), 15. - 18.10.2007

10.000 m	finale (15.10.)	33:43.21 (7. mesto)
----------	-----------------	---------------------

## EVROPSKO PRVENSTVO NA PROSTEM

### 16. Evropsko prvenstvo na prostem, Helsinki (FIN), 07. - 14.08.1994

Maraton	finale (07.08.)	odstop
---------	-----------------	--------

### 2. Evropsko prvenstvo v krosu, Alnwick (GBR), 02.12.1995

Kros 4500 m	15:11 (54. mesto)
-------------	-------------------

### 3. Evropsko prvenstvo v krosu, Charleroi (BEL), 15.12.1996

Kros 5000 m	18:41 (53. mesto)
-------------	-------------------

### 17. Evropsko prvenstvo na prostem, Budimpešta (HUN), 18. - 23.08.1998

5000 m	finale (23.08.)	odstop
10.000 m	finale (19.08.)	33:16.40 (14. mesto)

### 5. Evropsko prvenstvo v krosu, Ferrara (ITA), 13.12.1998

Kros	20:11 (49. mesto)
------	-------------------

### 18. Evropsko prvenstvo na prostem, München (GER), 06. - 11.08.2002

1500 m	kvalifikacije (09.08.)	4:18.46 (9. mesto v 2. sk.) / 29. mesto
5000 m	finale (10.08.)	16:06.32 (14. mesto)

### 9. Evropsko prvenstvo v krosu, Medulin (CRO), 08.12.2002

Kros 6170 m	20:16 (1. mesto)
-------------	------------------

## EVROPSKO PRVENSTVO V DVORANI

### 26. Evropsko prvenstvo v dvorani, Gent (BEL), 25. - 27.02.2000

3000 m	kvalifikacije (25.02.)	8:59.75 (4. mesto v 2. sk.)
	finale (27.02.)	9:00.85 (10. mesto)

### 27. Evropsko prvenstvo v dvorani, Dunaj (AUT), 01. - 03.03.2002

3000 m	finale (03.03.)	9:04.83 (9. mesto)
--------	-----------------	--------------------

## SREDOZEMSKÉ IGRE

### 12. Sredozemske igre, Narbonne (FRA), 17. - 20.06.1993

Maraton	finale (20.06.)	2:42:58 (1. mesto)
---------	-----------------	--------------------

### 13. Sredozemske igre, Bari (ITA), 15. - 18.06.1997

10.000 m	finale (18.06.)	33:16.59 (4. mesto)
----------	-----------------	---------------------

### 14. Sredozemske igre, Tunis (TUN), 11. - 14.09.2001

1500 m	finale (14.09.)	4:18.51 (6. mesto)
5000 m	finale (13.09.)	15:56.67 (4. mesto)

## ŠTEVILO OSVOJENIH MEDALJ NA PRVENSTVIH SLOVENIJE

Leto	Klub	Rang tekme	Kategorija	Disciplina	1. mesto	Rezultat	2. mesto	Rezultat	3. mesto	Rezultat
1992	S. Bistrica	DP dvorana	če	3000 m			1	10:13.2		
1993	TAM Maribor	DP	če	kros			1	14:37		
1993	TAM Maribor	DP	če	maraton	1	2:52:40				
1994	TAM Maribor	DP	če	10.000 m	1	35:28.62				
1994	TAM Maribor	DP	če	kros	1	14:09				
1994	TAM Maribor	DP	če	maraton	1	2:49:35				
1994	TAM Maribor	DP	če	polmaraton	1	1:29:13				
1995	TAM Maribor	DP	če	5000 m	1	17:33.19				
1995	TAM Maribor	DP	če	kros	1	17:45				
1995	TAM Maribor	DP	če	maraton	1	2:51:33				
1997	Štajerska	DP	če	10.000 m	1	34:23.45				
1997	Štajerska	DP	če	1500 m	1	4:14.52				
1997	Štajerska	DP	če	3000 m	1	9:50.43				
1997	Štajerska	DP	če	kros	1	13:19.37				
1998	Maribor 98	DP	če	10.000 m	1	34:54.08				
1998	Maribor 98	DP	če	3000 m	1	9:43.73				
1998	Maribor 98	DP	če	5000 m	1	17:02.21				
1998	Maribor 98	DP	če	kros	1	14:45				
1998	Maribor 98	DP	če	polmaraton	1	1:19:52				
1999	Maribor 98	DP	če	10.000 m	1	34:42.89				
2000	Zreče	DP	če	10.000 m	1	35:39.08				
2000	Zreče	DP	če	1500 m	1	4:18.21				
2000	Zreče	DP	če	800 m					1	2:05.32
2001	Zreče	DP	če	3000 m	1	9:22.57				
2002	Zreče	DP	če	1500 m	1	4:16.76				
2002	Zreče	DP	če	3000 m	1	9:13.94				
2002	Zreče	DP	če	kros - 4 km	1	14:53				
2002	Zreče	DP	če	polmaraton	1	1:11:45				
2003	Zreče	DP	če	10.000 m	1	33:24.04				
2003	Zreče	DP	če	5000 m	1	16:18.10				
2003	Zreče	DP	če	polmaraton	1	1:12:50				
2004	Zreče	DP	če	10.000 m	1	33:20.51				
2005	Zreče	DP	če	10 km - cesta	1	33:09				
2006	Zreče	DP	če	10.000 m	1	34:15.56				
2007	Zreče	DP	če	maraton	1	2:35:45				
2007	Zreče	DP	če	polmaraton	1	1:17:46				
2008	Zreče	DP	če	10.000 m	1	34:58.09				
2008	Zreče	DP	če	kros - 5 km	1	17:17.8				
2008	Zreče	DP	če	maraton	1	2:39:23				
2010	Štajerska	DP	če	10 km - cesta					1	36:07
2011	Štajerska	DP	če	5000 m	1	18:14.81				
<b>SKUPAJ</b>					<b>37</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	

## ŠTEVILO OSVOJENIH MEDALJ NA ATLETSKEM POKALU SLOVENIJE

Leto	Klub	Rang tekme	Kategorija	Disciplina	1. mesto	Rezultat	2. mesto	Rezultat	3. mesto	Rezultat
1997	Štajerska	APS	če	3000 m	1	9:22.62				
1998	Maribor 98	APS	če	3000 m	1	9:20.15				
1998	Maribor 98	APS	če	4 x 400 m			1	3:55.68		
2000	Zreče	APS	če	3000 m	1	9:29.89				
2001	Zreče	APS	če	3000 m	1	9:54.82				
2002	Zreče	APS	če	3000 m	1	9:30.05				
2004	Zreče	APS	če	3000 m	1	9:49.26				
2004	Zreče	APS	če	5000 m	1	17:02.84				
2006	Zreče	APS	če	3000 m	1	9:50.35				
2006	Zreče	APS	če	5000 m	1	16:36.79				
2008	Zreče	APS	če	5000 m	1	16:51.68				
<b>SKUPAJ</b>					<b>10</b>		<b>1</b>		<b>0</b>	



Helena Javornik - evropska prvakinja v krosu leta 2002 v Medulinu  
Arhiv: Sašo Radej / Delo d.d.

## GRAFIČNI PRIKAZ RAZVOJA REZULTATOV

